

評価指標調書(14年度開始事業分) 栄養(味わい・快食)グループ(介入群)

		単位	測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)															
			平成14年8月				平成15年4月				平成15年8月				平成15年10月			
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値
対象 疾病	高血圧症																	
	高脂血症																	
	糖尿病																	
	肥満症																	
	骨粗鬆症																	
	禁煙																	
	プログラム継続期間																	
	指標測定時期																	
	血液 化学 検査	血圧	収縮期血圧	122.4	21.3	38	126.5	22.3	37	0.419	118.7	15.7	35	0.415	127.2	26.5	19	0.508
			拡張期血圧	73.7	12.7	38	75.7	12.5	37	0.506	72.1	9.8	35	0.533	73.6	12.4	19	0.977
脂質代謝		総コレステロール	234.0	19.5	38	236.9	23.3	37	0.564	237.0	21.1	35	0.544	239.9	27.7	19	0.427	
		HDLコレステロール	63.4	12.5	38	63.1	12.4	37	0.893	64.8	12.4	35	0.642	66.6	13.0	19	0.401	
		LDLコレステロール	155.4	18.8	38	154.2	24.7	37	0.820	154.6	19.6	35	0.867	154.2	25.5	19	0.862	
		中性脂肪	128.1	80.9	38	136.3	106.4	37	0.711	112.9	66.1	35	0.389	127.0	54.8	19	0.955	
		リポ蛋白																
糖代謝		空腹時血糖	92.9	10.4	38				89.7	8.7	35	0.156						
		ヘモグロビンA1c	4.9	0.3	38				5.0	0.3	35	0.875						
		フルクトサミン																
肝機能	GOT	23.4	8.2	38				22.3	6.7	35	0.542							
	GPT	22.0	14.2	38				21.1	11.2	35	0.770							
	γ-GTP	28.6	25.5	38				26.3	17.8	35	0.667							
	コリンエステラーゼ																	
	総蛋白																	
腎機能	アルブミン																	
	クレアチニン	0.6	0.1	38				0.6	0.1	35	0.103							
血液一般	尿糖	4.5	1.1	38				4.7	0.9	35	0.376							
	尿素窒素(BUN)																	
	赤血球	432.2	24.7	38				437.6	27.1	35	0.385							
電解質	白血球	4628.9	711.5	38				4520.0	688.6	35	0.514							
	血色素	13.4	1.2	38				13.4	0.9	35	0.789							
	血球容積	91.7	4.6	38				92.6	3.3	35	0.316							
	ヘマトクリット値	39.6	3.1	38				40.7	2.8	35	0.136							
尿検査	カリウム																	
	トリグリセライド																	
	尿蛋白定性	100.0	0.0	38				97.1	0.2	35	0.291							
	尿糖定性	97.4	0.2	38				94.3	0.2	35	0.514							
	尿潜血反応	60.5	0.8	38				74.3	0.8	35	0.305							
生理検査	尿中コチニン濃度																	
	尿中塩分量																	
	脈波伝導速度(PWV)																	
	ScheieH	92.1	0.2	38				91.4	0.4	35	0.917							
	ScheieS	78.9	0.4	38				82.9	0.5	35	0.696							
形態測定	KW	86.8	0.3	38				88.6	0.4	35	0.827							
	%肺活量																	
	1秒率																	
	最大肺活量																	
	呼吸CO濃度																	
身体能力	身長	cm	152.8	5.0	38	152.7	5.2	37	0.933	152.6	5.0	35	0.914	152.1	5.5	19	0.682	
	体重	kg	52.1	6.9	38	52.3	6.9	37	0.907	51.1	7.0	35	0.539	50.6	7.8	19	0.473	
	BMI		22.2	2.2	38	22.4	2.2	37	0.655	21.9	2.2	35	0.586	21.7	2.3	19	0.526	
	体脂肪率					29.6	3.5	37							28.8	2.6	19	
	腹腔内脂肪																	
	皮脂質																	
	ウェスト																	
	ヒップ																	
	胸囲																	
	臀部周囲																	
	骨密度																	
	最大酸素摂取状況																	
	上体起こし																	
	長座体前屈																	
	握力																	
椅子立ち上がり																		
閉眼片足立ち																		
下肢筋力																		
閉眼片足立ち																		
10m障害物歩行																		
全身反応時間																		
40cm踏み台昇降																		
最大歩数																		
負荷中最大血圧																		
最大ST変化																		
運動時最大心拍数																		
不整脈数																		

評価指標調書(14年度開始事業分) 栄養(味わい・快食)グループ(介入群)

		単位	測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)															
			平成14年8月				平成15年4月				平成15年8月				平成15年10月			
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	47.4	0.5	38		43.2	0.5	37	0.806	55.9	0.5	34	0.605				
		満腹への配慮					48.6	0.5	37		70.6	0.5	34					
		食事の規則正しさ					75.7	0.4	37		79.4	0.4	34					
		朝食の摂取状況	3.9	0.4	38		3.9	0.5	37	0.974	3.9	0.3	34	0.874				
		間食摂取の有無	42.1	0.5	38		32.4	0.5	37	0.599	50.0	0.5	34	0.649				
		食品バランスへの配慮					83.8	0.4	37		88.2	0.3	34					
		栄養成分を気にする					45.9	0.5	37		47.1	0.5	34					
		野菜の摂取状況	6.9	1.5	38		6.6	1.9	37	0.462	6.8	1.9	34	0.765				
		果物摂取状況	5.6	1.5	38		6.0	1.8	37	0.255	5.5	1.5	34	0.950				
		魚摂取状況	4.1	1.4	38		4.2	1.5	37	0.689	3.8	1.2	34	0.391				
		肉摂取状況	3.4	1.1	38		3.3	0.8	37	0.840	3.2	0.7	34	0.452				
		卵の摂取状況	4.0	1.2	38		3.6	1.0	37	0.177	3.8	1.1	34	0.442				
		甘いものの摂取状況	81.6	0.4	38		86.5	0.3	37	0.596	91.2	0.3	34	0.274				
		油ものの摂取状況	92.1	0.3	38		97.3	0.2	37	0.330	100.0	0.0	34	0.101				
		塩分摂取状況	76.3	0.4	38		83.8	0.4	37	0.468	94.1	0.2	34	0.054				
		牛乳摂取状況	5.8	1.6	38		5.1	1.6	37	0.081	5.2	1.5	34	0.128				
		チーズ摂取状況	3.1	1.6	38		1.8	1.0	37	0.000	1.8	0.9	34	0.000				
	大豆製品の摂取状況	5.1	1.3	38		5.5	1.5	37	0.189	5.0	1.3	34	0.809					
	ごはんの摂取状況	5.9	1.4	38		5.8	1.4	37	0.738	5.8	1.4	34	0.894					
	みそ汁の摂取状況																	
	パン食の摂取状況																	
	麺類の摂取状況																	
	甘味飲料の摂取状況																	
	海藻の摂取状況	4.1	1.3	38		4.8	1.5	37	0.068	4.6	1.6	34	0.158					
	健康的な生活のための食事への配慮																	
	栄養摂取状況	コレステロール量																
		脂質量 脂質のエネルギー比 食物繊維量 総カロリー カルシウム量 タンパク質																
飲酒状況	飲酒の頻度 飲酒量	回/週	2.0	1.5	9		1.7	0.7	7	0.743	2.3	0.4	5	0.771				
喫煙状況	喫煙の有無		0.0	0.2	38		0.0	0.2	37	-	0.0	0.2	34	-				
	喫煙本数	本/日	17.5	12.5	2		22.0	18.0	2	0.856	20.0	0.0	1	-				
	喫煙開始年齢		34.5	13.5	2		37.0	16.0	2	0.916	21.0	0.0	1	-				
	禁煙経験の有無 禁煙への関心 家族の喫煙状況		5.3	0.2	38		5.4	0.2	37	0.996	2.9	0.2	34	0.922				
運動状況	意識的な運動の有無		89.5	0.3	38		81.1	0.4	37	0.343	85.3	0.4	34	0.615				
	1日の歩数	歩/日	8437.5	1827.5	9		7187.5	2120.4	8	0.257	8700.0	1166.2	5	0.777				
	1回30分以上の運動を週2回以上		34.2	0.5	38		59.5	0.5	37	0.147	61.8	0.5	34	0.117				
	運動不足感の有無 地域での活動状況 運動習慣の総合評価		26.3	0.4	38		29.7	0.5	37	0.862	35.3	0.5	34	0.648				
睡眠休養状況等	睡眠状況		78.9	0.4	38		81.1	0.4	37	0.831	88.2	0.3	34	0.334				
	1日の睡眠時間	分/日	432.6	54.4	38		457.0	55.3	37	0.061	435.9	60.5	34	0.815				
	就寝時間		1374.5	47.1	38		1364.6	55.2	37	0.414	1368.8	63.5	34	0.570				
	眠りの持続性		63.2	0.9	38		67.6	0.5	37	0.746	64.7	0.5	34	0.916				
	睡眠状況の総合評価																	
	趣味の有無 ストレスの有無 余暇の有無 休養の有無 近所関係 外出の有無	日/週	3.8	2.8	38		2.4	1.8	37	0.020	2.0	1.2	34	0.002				
受療行動等	受療行動		34.2	0.5	38		43.2	0.5	37	0.621	38.2	0.5	34	0.832				
	薬品の購入		68.4	0.5	38		59.5	0.5	37	0.522	70.6	0.5	34	0.866				
	健診受診の有無 歯科検診受診の有無 歯磨きの習慣	回/日	2.2	0.7	38		2.1	0.7	37	0.743	2.3	0.7	34	0.634				
意識等	健康に対する自己認識		84.3	1.0	38		54.0	0.8	37	0.021	58.9	0.9	34	0.047				
	現在の生活への満足度 体力への自信		89.5	0.3	38		75.7	0.4	37	0.153	94.1	0.2	34	0.499				
知識	健康についての知識 適正体重の認知 適正食量についての認知 タバコの害に対する知識		78.9	0.4	38		94.6	0.2	37	0.063	100.0	0.0	34	0.007				
その他																		

評価指標調書(14年度開始事業分) 栄養(味わい・快食)グループ(介入群)

	単位	平成15年12月				平成16年2月				評価者によるコメント		
		／平均	標準	n	p	／平均	標準	n	p			
		合値	偏差	数	値	合値	偏差	数	値			
対象疾病	高血圧症 高脂血症 糖尿病 肥満症 骨粗鬆症 禁煙									事業開始時と比較して事業終了時で効果があったと思われる項目 ※p値が0.05未満のもの、もしくは割合の差が10ポイント以上のものについて記入して下さい。		
プログラム継続期間												
指標測定時期												
身体状況	血圧	収縮期血圧	129.3	23.7	33	0.211	128.7	20.3	33	0.214		
		拡張期血圧	74.9	11.6	33	0.882	75.7	13.5	33	0.538		
	血液化学検査	脂質代謝	脈拍数									
			総コレステロール	226.3	22.2	33	0.134	230.9	27.6	33	0.599	LDLコレステロール低下(かろうじて)
			HDLコレステロール	64.8	14.7	33	0.688	64.7	13.2	33	0.690	
			LDLコレステロール	141.5	20.4	33	0.005	145.9	25.5	33	0.089	
			中性脂肪	136.8	81.5	33	0.655	121.3	64.8	33	0.702	
		糖代謝	リポ蛋白									
			アポ蛋白									
			空腹時血糖					95.8	11.6	33	0.287	
			ヘモグロビンA1c					5.0	0.3	33	0.253	
			フルクトサミン									
	肝機能	インシュリン										
		GOT					21.8	4.7	33	0.320		
		GPT					20.5	9.2	33	0.588		
		γ-GTP					28.0	17.2	33	0.920		
	腎機能	コリンエステラーゼ										
		総蛋白										
	血液一般	アルブミン										
		クレアチニン					0.6	0.1	33	0.215		
	電解質	尿酸					4.4	0.9	39	0.688		
		尿素窒素(BUN)										
	尿検査	赤血球					450.0	33.6	33	0.016	赤血球、血色素、ヘマトクリット値が上昇	
		白血球					5124.2	1310.1	33	0.062		
	尿一般	血色素					14.2	1.2	33	0.003		
血球容積						92.9	3.4	33	0.191			
尿一般	ヘマトクリット値					41.9	3.4	33	0.005			
	カリウム											
尿一般	トリグリセライド											
	尿蛋白定性					90.9	0.5	33	0.084			
尿一般	尿糖定性					100.0	0.0	33	0.357			
	尿潜血反応					72.7	1.0	33	0.377			
尿一般	尿中コチニン濃度											
	尿中塩分量											
脈波	脈波伝播速度(PWV)											
	ScheieH											
眼底検査	ScheieS											
	K.W											
肺機能	%肺活量											
	1秒率											
肺機能	最大肺活量											
	呼気CO濃度											
形態測定	身長	cm	152.6	5.2	33	0.906	152.7	5.1	33	0.946		
	体重	kg	51.9	7.0	33	0.868	52.1	7.2	33	0.998		
	BMI		22.2	2.2	33	0.953	22.3	2.2	33	0.802		
	体脂肪率		29.7	3.3	33		31.3	5.5	33			
	腹腔内脂肪											
	皮脂質											
	ウェスト											
	ヒップ											
	胸囲											
	臀部周囲											
身体能力	骨密度											
	最大酸素摂取状況											
	上体起こし											
	長座体前屈											
	握力											
	椅子立ち上がり											
	閉眼片足立ち											
	下腿筋力											
	閉眼片足立ち											
	10m障害物歩行											
	全身反応時間											
	40cm踏み台昇降											
	最大歩数											
	負荷中最大血圧											
	最大ST変化											
運動時最大心拍数												
不整脈数												

評価指標調書(14年度開始事業分) 栄養(味わい・快食)グループ(介入群)

	単位	平成15年12月				平成16年2月				評価者によるコメント
		／平均	標準	n	p	／平均	標準	n	p	
		割合	偏差	数	値	割合	偏差	数	値	
生活習慣(行動)	食生活									事業開始時と比較して事業終了時で効果があったと思われる項目 ※p値が0.05未満のもの、もしくは割合の差が10ポイント以上のものについて記入して下さい。 甘いもの、塩分の摂りすぎに注意する人が増加
	食事速度									
	満腹への配慮									
	食事の規則正しさ									
	朝食の摂取状況									
	間食摂取の有無									
	食品バランスへの配慮									
	栄養成分を気にする									
	野菜の摂取状況									
	果物摂取状況									
	魚摂取状況									
	肉摂取状況									
	卵の摂取状況									
	甘いものの摂取状況									
	油ものの摂取状況									
	塩分摂取状況									
	牛乳摂取状況									
	チーズ摂取状況									
	大豆製品の摂取状況									
	ごはんの摂取状況									
みそ汁の摂取状況										
パン食の摂取状況										
種類の摂取状況										
甘味飲料の摂取状況										
海藻の摂取状況										
芋類の摂取状況										
健康的な生活のための食事への配慮										
栄養摂取状況										
コレステロール量										
脂質量										
脂質のエネルギー比										
食物繊維量										
総カロリー										
カルシウム量										
タンパク質										
飲酒状況									回/週	
飲酒の頻度										
飲酒量										
喫煙状況									本/日	
喫煙の有無										
喫煙本数										
喫煙開始年齢										
禁煙経験の有無										
禁煙への関心										
家族の喫煙状況										
運動状況									歩/日	
意識的な運動の有無										
1日の歩数										
1回30分以上の運動を週2回以上										
運動不足感の有無										
地域での活動状況										
運動習慣の総合評価										
睡眠休養状況等									分/日	
睡眠状況										
1日の睡眠時間										
就寝時間										
眠りの持続性										
睡眠状況の総合評価										
趣味の有無										
ストレスの有無										
余暇の有無										
休養の有無										
近所関係										
外出の有無										
受療行動等									回/日	
受療行動										
薬品の購入										
健診受診の有無										
歯科検診受診の有無										
歯磨きの習慣										
意識等										
健康に対する自己認識										
現在の生活への満足度										
体力への自信										
知識										
健康についての知識										
適正体重の認知										
適正食量についての認知										
タバコの害に対する知識										
その他										

評価指標調書 栄養(味わい・快食)グループ(対照群)

		単位	測定時期(○適日、○ヶ月目とご記入ください)				測定時期(○適日、○ヶ月目とご記入ください)					
			平成14年8月対照群				平成15年8月対照群					
			割	値平均	偏差標準	n	p	割	値平均	偏差標準	n	p
身体状況	血圧	収縮期血圧		132.2	20.1	340		134.6	19.2	336	0.115	
		拡張期血圧		80.9	12.5	340		81.8	12.3	336	0.318	
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール		238.0	28.6	340		230.7	26.3	336	0.001
			HDLコレステロール		64.6	13.0	340		67.8	13.6	336	0.002
			LDLコレステロール									
			中性脂肪		142.9	82.8	340		141.7	85.7	336	0.847
			リポ蛋白									
		アポ蛋白										
		糖代謝	空腹時血糖		101.6	19.8	340		100.7	22.5	336	0.560
			ヘモグロビンA1c		5.2	0.6	340		5.2	0.5	336	0.860
			フルクトサミン									
		肝機能	インシュリン									
	GOT			21.4	8.1	340		21.0	6.5	336	0.448	
	GPT			21.1	13.5	340		20.4	12.0	336	0.473	
	γ-GTP			26.4	24.4	340		24.7	19.8	336	0.307	
	コリンエステラーゼ											
	腎機能	総蛋白										
		アルブミン										
	血液一般	クレアチニン		0.9	0.2	340		0.9	0.2	336	0.727	
		尿酸		4.9	1.2	340		4.8	1.2	336	0.657	
		尿素窒素(BUN)										
	電解質	赤血球		455.3	37.8	340		452.7	38.8	336	0.379	
		白血球		5943.5	1286.1	340		5782.1	1320.4	336	0.000	
		血色素		13.8	1.3	340		14.1	1.3	336	0.038	
		血球容積										
	尿検査	ヘマトクリット値		41.1	3.4	340		41.2	3.3	336	0.700	
		カリウム										
		トリグリセライド										
		尿蛋白定性		95.9	0.3	340		93.8	0.3	336	0.230	
		尿糖定性		97.6	0.3	340		97.0	0.3	336	0.633	
尿潜血反応			81.2	0.8	340		81.5	0.7	336	0.928		
尿中コチニン濃度												
尿中塩分量												
脈波		脈波伝搬速度(PWV)										
生理検査		眼底検査	ScheieH		31.5	0.4	340		32.7	0.4	336	0.850
		ScheieS		27.9	0.5	340		28.0	0.5	336	0.988	
		K.W		26.8	0.5	340		26.5	0.5	336	0.964	
	肺機能	9%肺活量										
形態測定		1秒率										
		最大肺活量										
		呼気CO濃度										
		身長	cm	154.6	7.9	340		155.0	8.2	336	0.584	
		体重	kg	55.0	8.7	340		55.3	9.4	336	0.583	
		BMI					23.0	3.1	336			
		体脂肪率										
		腹腔内脂肪										
		皮脂肪										
		ウェスト										
		ヒップ										
	身体能力		胸囲									
		臀部周囲										
		骨密度										
		最大酸素摂取状況										
		上体起こし										
		長座体前屈										
		握力										
		椅子立ち上がり										
		閉眼片足立ち										
		下肢筋力										
		閉眼片足立ち										
		10m障害物歩行										
	全身反応時間											
	40cm踏み台昇降											
	最大歩数											
	負荷中最大血圧											
	最大ST変化											
	運動時最大心拍数											
	不整脈数											

評価指標調書 栄養(味わい・快食)グループ(対照群)

	単位	測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)					測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)				
		平成14年8月対照群					平成15年8月対照群				
		割合	平均	偏差標準	n	p	割合	平均	偏差標準	n	p
生活習慣(行動)	食生活	食事速度		55.3	0.5	445					
		満腹への配慮									
		食事の規則正しさ									
		朝食の摂取状況									
		間食摂取の有無		46.1	0.5	445					
		食品バランスへの配慮									
		栄養成分を気にする									
		野菜の摂取状況									
		果物摂取状況									
		魚摂取状況									
		肉摂取状況									
		卵の摂取状況									
		甘いものの摂取状況		76.4	0.4	445					
		油ものの摂取状況		85.2	0.3	445					
		塩分摂取状況		82.9	0.4	445					
		牛乳摂取状況									
		チーズ摂取状況									
		大豆製品の摂取状況									
		ごはんの摂取状況									
		みそ汁の摂取状況									
パン食の摂取状況											
麺類の摂取状況											
甘味飲料の摂取状況											
海藻の摂取状況											
羊麩の摂取状況											
健康的な生活のための食事への配慮											
栄養摂取状況	コレステロール量										
	脂質量										
	脂質のエネルギー比										
	食物繊維量										
	総カロリー										
	カルシウム量										
飲酒状況	タンパク質										
	飲酒の頻度	回/週	4.3	2.1	128						
喫煙状況	飲酒量										
	喫煙の有無		13.9	0.5	445						
運動状況	喫煙本数	本/日	16.9	9.0	95						
	喫煙開始年齢		21.2	5.1	95						
	禁煙経験の有無		7.4	0.5	445						
	禁煙への関心										
	家族の喫煙状況										
	意識的な運動の有無		79.6	0.4	445						
睡眠休養状況等	1日の歩数	歩/日	6030.3	2697.5	66						
	1回30分以上の運動を週2回以上		37.8	0.5	445						
	運動不足感の有無		32.4	0.5	445						
	地域での活動状況		47.0	0.5	445						
	運動習慣の総合評価										
受療行動等	睡眠状況		74.2	0.4	445						
	1日の睡眠時間	分/日	440.3	58.3	445						
	就寝時間		1368.6	61.3	445						
	眠りの持続性		62.7	0.9	445						
	睡眠状況の総合評価										
	趣味の有無										
	ストレスの有無										
	余暇の有無										
	休養の有無	日/週	1.9	1.6	445						
	近所関係										
意識等	外出の有無										
	受療行動		26.1	0.4	445						
知識	薬品の購入		49.7	0.5	445						
	健康に対する自己認識	回/日	2.0	0.7	445						
その他	健康に対する自己認識		82.7	1.0	445						
	現在の生活への満足度		72.6	0.4	445						
知識	体力への自信										
	健康についての知識		90.8	0.3	445						
	適正体重の認知										
その他	適正食事量についての認識										
	タバコの害に対する知識										

<p>評価指標でみられた効果 ※個々の評価指標でみられた効果について総合的にご記入ください。</p>	<p>介入前後での比較について</p>	<p>総コレステロール、HDLコレステロールの低下は見られなかったが、LDLコレステロールは若干低下した(p=0.089)。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</p>	
<p>評価指標以外でみられた効果 ※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたものをお書きください。</p>	<p>赤血球、血色素、ヘマトクリット値が上昇した。 「1回30分以上の運動を週2回以上」、「睡眠不足感はない」人が増加、また「甘いもの」「塩分」を摂り過ぎないように注意する人が増加するなど、生活習慣の改善は認められた。自分の「適正体重を知る」人が増加した(100%)ことは指導した知識が身に付いたことになる。 一方、「健康だと思う人」は減少した。これは高脂血症について勉強しコレステロールが高いことは完全な健康体ではないことを自覚したためとも解釈できる。</p>	
<p>問題点や課題 ※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたことをお書きください。</p>	<p>プログラムで習得した食事に関する知識をどのように実践に移し継続させていくか、プログラム終了後も引き続き維持できるような地域の受け皿、もしくは仲間が必要だろう。</p>	